

Alsós A menü

Étlap

2020. szeptember 28 - 2020. október 4

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
Tízórai	tej ⁷ , briós ^{1,3,7} E: 352kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 47,43g Só: 0,75g Zsír: 11,73g Feh.: 13,81g Cuk: 8,14g Ca: 313,49mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 199kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 37,68g Só: 0,59g Zsír: 2,77g Feh.: 5,81g Cuk: 8,99g Ca: 21,64mg	Zala felvágott ⁶ , paradicsom, liga csésze, tej ⁷ , teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 415kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 42,87g Só: 1,87g Zsír: 17,75g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 330,35mg	Zöldáru új hagyma, Párizsi ^{1,6} , Kenyér, liga csésze, tej ⁷ E: 272kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 17,05g Só: 1,11g Zsír: 16,38g Feh.: 14,18g Cuk: g Ca: 345,60mg	Méz, tej ⁷ , kenyér, fehér,szeletelt, dobozos E: 183kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 21,35g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,54g Cuk: 8,10g Ca: 304,00mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ⁹ , Bolognai makaróni ^{1,7} E: 736kcal Tel.zsír.: 9,76g CH: 63,12g Só: 2,51g Zsír: 40,67g Feh.: 28,71g Cuk: g Ca: 148,30mg	Pulykaraguleves ⁹ , Sertéssült (karaj), Spenót mártás ⁷ , kenyér ^{1,3,7} E: 751kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 78,77g Só: 3,45g Zsír: 28,18g Feh.: 43,81g Cuk: g Ca: 369,63mg	Frankfurti leves, Lecsős csirkemáj, Tarhonya köret ¹ E: 682kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 70,74g Só: 1,77g Zsír: 31,10g Feh.: 28,16g Cuk: g Ca: 95,60mg	Tarhonyaleves ¹ , Csabai karaj, Almás zelleres kukoricasaláta ⁹ E: 377kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 31,29g Só: 1,58g Zsír: 17,99g Feh.: 20,94g Cuk: 5,99g Ca: 49,20mg	Sárgaborsókrémleves ⁷ , Fokhagymás halfilé ⁴ , Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} , Reszelt sajt ⁷ E: 654kcal Tel.zsír.: 8,56g CH: 55,32g Só: 2,64g Zsír: 32,10g Feh.: 34,62g Cuk: 4,00g Ca: 198,59mg
Uzsonna	gépsonka, Tea, zsemle, paradicsom, liga csésze E: 198kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 38,99g Só: 0,80g Zsír: 2,43g Feh.: 5,11g Cuk: 8,99g Ca: 16,15mg	Zöldségkrém, zsemle, tej ⁷ E: 318kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 45,26g Só: 1,10g Zsír: 8,75g Feh.: 14,30g Cuk: g Ca: 322,66mg	Céklás túrókrém ⁷ , Tea, kifli 45g E: 219kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 34,16g Só: 0,82g Zsír: 4,31g Feh.: 10,74g Cuk: 8,99g Ca: 53,22mg	Sajtkrém ⁷ , Zöldáru póréhagyma, tej ⁷ E: 347kcal Tel.zsír.: 11,53g CH: 15,40g Só: 1,20g Zsír: 23,44g Feh.: 18,32g Cuk: g Ca: 581,24mg	Gyümölcsjoghurt házi ⁷ , korpás zsemle, Tea E: 251kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 40,77g Só: 1,00g Zsír: 5,34g Feh.: 9,63g Cuk: 8,99g Ca: 171,14mg
Energia:	1 286,43kcal	1 268,43kcal	1 316,94kcal	996,27kcal	1 088,38kcal
Zsír:	54,83g	39,70g	53,16g	57,81g	44,44g
Telített zsírsav:	15,52g	10,61g	14,42g	18,46g	14,77g
Fehérje:	47,62g	63,92g	59,50g	53,43g	52,79g
Szénhidrát:	149,54g	161,72g	147,77g	63,74g	117,44g
Hozzáadott	17,13g	8,99g	8,99g	5,99g	21,09g
Só:	4,06g	5,14g	4,46g	3,90g	3,92g
Ca:	477,94mg	713,94mg	479,17mg	976,04mg	673,73mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós A menü

Étlap

2020. október 5 - 2020. október 11

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
Tízórai	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ , liga csésze E: 426kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 63,45g Só: 0,96g Zsír: 12,06g Feh.: 15,57g Cuk: 15,43g Ca: 303,01mg	Zöldségkrém, Tea, teljesörlésű kenyér rozs szel. E: 210kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 40,89g Só: 0,61g Zsír: 2,15g Feh.: 6,76g Cuk: 8,99g Ca: 31,51mg	Körözött ⁷ , Zöldáru uborka, teljesörlésű kenyér rozs szel., tej ⁷ E: 376kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 44,34g Só: 1,30g Zsír: 12,38g Feh.: 21,31g Cuk: g Ca: 369,08mg	Gyümölcsjoghurt házir, Tea, kölesgolyó E: 267kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 48,30g Só: 0,37g Zsír: 5,95g Feh.: 9,59g Cuk: 8,99g Ca: 161,60mg	Diós sajtkrém, zsemle, tej ⁷ E: 448kcal Tel.zsír.: 11,71g CH: 43,23g Só: 1,42g Zsír: 23,18g Feh.: 16,25g Cuk: g Ca: 370,10mg
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos ⁹ , Spagetti carbonara brokkolival ⁷ E: 489kcal Tel.zsír.: 10,36g CH: 18,74g Só: 2,99g Zsír: 30,61g Feh.: 33,54g Cuk: g Ca: 478,29mg	Zöldbableves magyaros ^{7,9} , Fish and Chips ⁷ E: 275kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 22,66g Só: 1,13g Zsír: 16,74g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: 90,69mg	Csirkebecsinált leves ⁹ , Sóska mártás ⁷ , Egészben sült fasírt (sertés) ^{1,3,7} , Főtt burgonya E: 606kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 66,16g Só: 3,76g Zsír: 23,41g Feh.: 33,88g Cuk: 8,99g Ca: 269,61mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,9} , Chilisbab E: 644kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 60,22g Só: 2,11g Zsír: 29,88g Feh.: 26,89g Cuk: 1,00g Ca: 52,41mg	Citromos, tejeles zöldségleves ^{7,9} , Halrudacska rántva ⁴ , Tartármártás ^{3,7,10} , Sült burgonya E: 602kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 49,91g Só: 1,93g Zsír: 36,99g Feh.: 16,20g Cuk: 0,60g Ca: 78,55mg
Uzsonna	Kifli, szalámikrém ⁷ , Tea, paradicsom E: 346kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 33,60g Só: 1,91g Zsír: 18,78g Feh.: 10,23g Cuk: 8,99g Ca: 26,13mg	Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika, liga csésze, tej ⁷ , zsemle E: 403kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 42,04g Só: 2,07g Zsír: 17,31g Feh.: 19,44g Cuk: g Ca: 318,71mg	Házi csirkemájkrém ⁷ , Tea, zsemle E: 229kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 40,03g Só: 1,15g Zsír: 3,36g Feh.: 9,43g Cuk: 8,99g Ca: 34,10mg	félkemény sajt ⁷ , liga csésze, zsemle, tej ⁷ E: 412kcal Tel.zsír.: 8,41g CH: 42,47g Só: 1,68g Zsír: 17,58g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: 520,49mg	Tojáskrém ^{7,10} , Tea, kifli 45g, hagyma E: 268kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 35,42g Só: 0,99g Zsír: 10,62g Feh.: 7,80g Cuk: 8,99g Ca: 50,93mg
Energia:	1 261,10kcal	888,67kcal	1 211,64kcal	1 323,07kcal	1 318,47kcal
Zsír:	61,46g	36,20g	39,15g	53,41g	70,78g
Telített zsírsav:	21,22g	10,27g	10,30g	12,35g	19,52g
Fehérje:	59,34g	32,98g	64,62g	57,16g	40,25g
Szénhidrát:	115,79g	105,59g	150,53g	150,99g	128,56g
Hozzáadott	24,42g	8,99g	17,98g	9,99g	9,59g
Só:	5,86g	3,82g	6,21g	4,17g	4,34g
Ca:	807,43mg	440,90mg	672,78mg	734,50mg	499,58mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós A menü

Étlap

2020. október 12 - 2020. október 18

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
Tízórai	lekváros bukta ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 313kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 41,75g Só: 0,28g Zsír: 10,00g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 191kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 40,21g Só: 0,82g Zsír: 0,74g Feh.: 5,65g Cuk: 8,99g Ca: 27,28mg	Gyümölcsjoghurt házi ⁷ , Tea, kifli 45g E: 234kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 39,10g Só: 0,99g Zsír: 4,87g Feh.: 8,15g Cuk: 8,99g Ca: 166,84mg	Kapros túrókrém ⁷ , Tea, Kenyér E: 116kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 11,17g Só: 0,03g Zsír: 4,83g Feh.: 6,94g Cuk: 8,99g Ca: 48,01mg	vaníliás croissant ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 233kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 28,25g Só: 0,28g Zsír: 8,50g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 300,00mg
Ebéd	Zöldség krémleves tökmaggal ⁹ , Húsos rakott tészta ^{1,7} E: 679kcal Tel.zsír: 10,70g CH: 57,83g Só: 2,87g Zsír: 36,36g Feh.: 28,43g Cuk: g Ca: 208,36mg	Csorbaleves ^{1,3,7} , Sült debreceni kolbász, Sárgaborsó főzelék E: 609kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 62,40g Só: 2,28g Zsír: 25,24g Feh.: 30,71g Cuk: g Ca: 88,49mg	Álföldi zöldségleves ⁹ , Sült csirkemell ^{1,3,7,9} , Tejszínes brokkoli ^{7,10} , Bulgur ¹ E: 475kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 65,64g Só: 1,32g Zsír: 11,21g Feh.: 31,22g Cuk: g Ca: 161,33mg	Jókai bableves ⁹ , Streetfood szendvics ^{1,7,10} , Vegyes saláta E: 641kcal Tel.zsír: 4,89g CH: 37,79g Só: 3,32g Zsír: 35,79g Feh.: 41,29g Cuk: 0,21g Ca: 189,31mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Paradicsomos köles E: 595kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 71,32g Só: 1,92g Zsír: 20,96g Feh.: 28,58g Cuk: g Ca: 43,12mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Tea, liga csésze, zsemle, paradicsom E: 198kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 38,99g Só: 0,80g Zsír: 2,43g Feh.: 5,11g Cuk: 8,99g Ca: 16,15mg	Zöldáru paprika, Tea, kockasajt, kifli 45g E: 147kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 32,04g Só: 0,63g Zsír: 0,30g Feh.: 3,87g Cuk: 8,99g Ca: 9,84mg	Zala felvágott ⁶ , Zöldáru póréhgyma, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 265kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 29,68g Só: 1,58g Zsír: 10,75g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: 43,55mg	Kenőmájás ^{6,7} , kifli 45g, tej ⁷ , paradicsom E: 361kcal Tel.zsír: 7,61g CH: 37,34g Só: 1,74g Zsír: 15,65g Feh.: 17,33g Cuk: g Ca: 315,64mg	Szezámós zsömlé, Zöldáru uborka, füstölt sajt ⁷ , liga csésze E: 265kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 28,56g Só: 1,37g Zsír: 11,42g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: 263,18mg
Energia:	1 189,97kcal	946,57kcal	974,62kcal	1 118,51kcal	1 093,23kcal
Zsír:	48,79g	26,28g	26,83g	56,27g	40,88g
Telített zsírsav:	14,51g	3,64g	6,91g	15,04g	10,37g
Fehérje:	46,04g	40,22g	51,61g	65,56g	50,54g
Szénhidrát:	138,58g	134,66g	134,43g	86,30g	128,12g
Hozzáadott	8,99g	17,98g	8,99g	9,20g	g
Só:	3,95g	3,73g	3,90g	5,10g	3,57g
Ca:	524,51mg	125,61mg	371,72mg	552,96mg	606,30mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós A menü

Étlap

2020. október 19 - 2020. október 25

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
Tízórai	Vaj, tej ⁷ , kifli fatörzs 0,1 kg E: 151kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 13,25g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Magyaros vajkrém ⁷ , paradicsom, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej ⁷ E: 356kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 43,36g Só: 0,87g Zsír: 13,64g Feh.: 14,67g Cuk: g Ca: 322,19mg	Zöldáru új hagyma, Tejeskávés ⁷ , liga csésze, zsemle E: 374kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 63,81g Só: 1,03g Zsír: 7,93g Feh.: 12,37g Cuk: 15,98g Ca: 275,29mg	Tea, túrós táska ^{1,3,7} E: 271kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 47,74g Só: 0,00g Zsír: 4,22g Feh.: 8,51g Cuk: 8,99g Ca: 1,40mg
Ebéd	Tárkonyos zúzáleves ⁹ , Magyaros tortellini sajttal, tejföllel ^{1,3,7} E: 566kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 66,29g Só: 2,95g Zsír: 21,81g Feh.: 27,29g Cuk: g Ca: 110,62mg	Zöldborsópüreleves, Stefánia vagdalt ¹ , Tökfőzelék E: 442kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 37,82g Só: 3,01g Zsír: 20,47g Feh.: 24,53g Cuk: g Ca: 104,43mg	Frankfurti leves, Hamburger (sertés) ^{6,7,10} , Saláta mix ^{7,9} E: 532kcal Tel.zsír: 10,59g CH: 24,04g Só: 4,06g Zsír: 28,12g Feh.: 44,76g Cuk: 0,21g Ca: 343,60mg	Kolbászos,zöldséges burgonyaleves, Burgonyafánk, Kapros tejfölös sertésragu ⁷ , Almakompót E: 608kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 70,27g Só: 2,05g Zsír: 25,36g Feh.: 21,90g Cuk: 15,98g Ca: 92,19mg
Uzsonna	Párizsi ⁶ , Tea, liga csésze, zsemle, paprika E: 279kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 37,87g Só: 1,60g Zsír: 9,65g Feh.: 9,57g Cuk: 8,99g Ca: 21,55mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, kifli 45g E: 240kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 33,30g Só: 1,38g Zsír: 8,16g Feh.: 8,15g Cuk: 8,99g Ca: 21,94mg	füstölt sajt ⁷ , Kenyér korpás szeletelt, liga csésze E: 121kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 0,56g Só: 0,60g Zsír: 10,19g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: 240,00mg	gépsonka, teljesörlesű kenyér rozs szel., paradicsom, liga csésze E: 166kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 29,38g Só: 0,59g Zsír: 2,79g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: 22,19mg
Energia:	995,53kcal	1 037,38kcal	1 027,85kcal	1 045,30kcal
Zsír:	38,46g	42,28g	46,24g	32,37g
Telített zsírsav:	7,93g	8,79g	18,61g	3,67g
Fehérje:	45,36g	47,35g	63,97g	36,26g
Szénhidrát:	117,41g	114,48g	88,41g	147,40g
Hozzáadott	8,99g	8,99g	16,19g	24,97g
Só:	4,83g	5,25g	5,69g	2,64g
Ca:	432,17mg	448,56mg	858,89mg	115,78mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Alsós A menü

Étlap

2020. október 26 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
Tízórai	Karamellás tej ⁷ , kalács ^{1,3,7} , liga csésze E: 465kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 73,19g Só: 0,96g Zsír: 12,06g Feh.: 15,57g Cuk: 25,17g Ca: 303,07mg	Padlizsánkrém, Tea, zsemle E: 191kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 40,21g Só: 0,82g Zsír: 0,74g Feh.: 5,65g Cuk: 8,99g Ca: 27,28mg	Körözött ⁷ , Tea, kifli 45g E: 229kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 34,75g Só: 1,07g Zsír: 4,93g Feh.: 10,97g Cuk: 8,99g Ca: 58,67mg	Zala felvágott ⁶ , Tea, liga csésze, paradicsom, zsemle E: 296kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 39,23g Só: 1,80g Zsír: 10,39g Feh.: 11,35g Cuk: 8,99g Ca: 24,31mg	Zöldáru új hagyma, Főtt tojás, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 225kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 32,03g Só: 0,71g Zsír: 6,43g Feh.: 10,52g Cuk: g Ca: 66,65mg
Ebéd	Paradicsomleves ⁹ , Mustáros hagymás csirkecomb, Bulgur, alma E: 543kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 79,84g Só: 1,04g Zsír: 20,75g Feh.: 21,61g Cuk: 5,99g Ca: 59,53mg	Csontleves, Csirkemell tökmagos bundában, Sütőtökpüré, körte E: 523kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 58,64g Só: 0,42g Zsír: 18,46g Feh.: 29,35g Cuk: g Ca: 164,80mg	Frankfurti leves, Mákos tészta ¹ , alma E: 616kcal Tel.zsír.: 5,86g CH: 82,08g Só: 0,83g Zsír: 23,78g Feh.: 17,02g Cuk: 10,00g Ca: 317,82mg	BrokkolikréMLEVES ^{3,7} , Ananászos csirkemell, Párolt rizs, banán E: 566kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 79,29g Só: 2,22g Zsír: 14,61g Feh.: 27,73g Cuk: 4,24g Ca: 88,43mg	Magyaros karfiollevés tésztával ^{1,9} , Paradicsomos gombás tészta ^{1,7} , félkemény sajt, alma E: 596kcal Tel.zsír.: 7,88g CH: 71,57g Só: 2,01g Zsír: 22,31g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: 389,62mg
Uzsonna	zellerkrém ^{7,9} , Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 257kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 39,43g Só: 1,55g Zsír: 6,44g Feh.: 10,01g Cuk: 8,99g Ca: 142,93mg	Szalámi csemege, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel., tej ⁷ E: 310kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,43g Só: 0,86g Zsír: 9,73g Feh.: 14,06g Cuk: g Ca: 317,99mg	Tea, Csokoládés puding ⁷ , háztartási keksz ^{1,3,7} E: 205kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 40,75g Só: 0,40g Zsír: 2,76g Feh.: 4,06g Cuk: 16,59g Ca: 12,54mg	kockasajt, Zöldáru uborka, tej ⁷ , teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 295kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 41,64g Só: 0,87g Zsír: 7,75g Feh.: 14,21g Cuk: g Ca: 320,24mg	sajtos bagett ^{1,7} , tej ⁷ E: 283kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,75g Só: 0,28g Zsír: 8,00g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 300,00mg
Energia:	1 264,54kcal	1 023,75kcal	1 048,74kcal	1 156,53kcal	1 104,59kcal
Zsír:	39,25g	28,93g	31,47g	32,75g	36,73g
Telített zsírsav:	9,19g	5,66g	9,12g	9,85g	12,67g
Fehérje:	47,19g	49,05g	32,06g	53,28g	45,89g
Szénhidrát:	192,46g	140,29g	157,58g	160,16g	147,36g
Hozzáadott	40,16g	8,99g	35,58g	13,23g	g
Só:	3,54g	2,10g	2,29g	4,89g	3,00g
Ca:	505,53mg	510,08mg	389,02mg	432,98mg	756,27mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!